

## PENERAPAN KONSELING REALITA UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA Di SMA WACHID HASYIM 2 TAMAN

**Andri Nur Cahyah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Email : ([andricahyah@mhs.unesa.ac.id](mailto:andricahyah@mhs.unesa.ac.id))

**Retno Tri Hariastuti**

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Email : ([retnotri@unesa.ac.id](mailto:retnotri@unesa.ac.id))

### ABSTRAK

Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional dan fisik seseorang yang tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru karena tekanan sangat mendalam yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar. Penelitian ini termasuk dalam pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Design penelitian pre experimental design dengan one group pre test and post test design. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman. Subyek penelitian ini adalah 3 siswa kelas XI. Validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan construct validity. Realibilitas dalam penelitian ini menggunakan analisa alpha cronback yang diolah dengan menggunakan bantuan spss for windows seri 24.0. Analisa data menggunakan teknik analisis data uji wilcoxon.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman. Sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling realita. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan antara skor diberikan layanan konseling. Sebelum perlakuan konseling realita menunjukkan skor rata-rata sebesar 98.3 dengan kategori tinggi, setelah diberikan perlakuan konseling realita menunjukkan rata-rata skor 82.3 dengan kategori rendah. Perubahannya sebesar 16.0 ditunjukkan dengan hal kenyakinan menghadapi segala tantangan dalam menghadapi kehidupan meningkat, dalam hal menerima kekurangan yang ada pada dirinya menurun. dalam hal menerima kritik meningkat dan juga lebih merasa kehadirannya bisa diterima oleh orang lain. Berdasarkan hasil uji hipotesis wilcoxon diperoleh taraf signifikan  $p=0.043<0.05$  antara sebelum perlakuan dan setelah pemberian perlakuan berupa konseling realita. Kesimpulan akhir dalam penelitian ini adalah konseling realita efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa di SMA Wachid Hasyim 2 Taman.

Kata kunci: konseling realitas, kejenuhan belajar.

### Abstract

Saturation of learning is an emotional and physical condition of a person who cannot process information or new experiences because of very deep pressure associated with learning so that he is not excited to learning activities. This research is included a quantitative approach with the type of experimental research. The research design used pre-experimental design with one group pre test and post test design. This study population was students of class XI high school Wachid Hasyim 2 park subjects of this study were 3 students of class XI. Instrument validity in this study uses construct validity. Reliability in this study uses alpha cronback analysis which is processed using the help of spss for window series 24.0. Data analysis using Wilcoxon test data analysis technique.

The results of this study indicate that there are differences in saturation of learning in class XI students of SMA Wachid Hasyim 2 park. Before and after being given the treatment of reality counseling services. This shows that with an increase between the scores given counseling services. Before the reality counseling treatment showed an average score of 98.3 with a high category, after being given reality counseling treatment showed an average score of 82.3 with a low category. The change of 16.0 is indicated by the belief that facing all challenges in facing life increases, in terms of accepting the deficiencies in him decreasing. in terms of receiving criticism increases and also feels that his presence can be accepted by others. Based on the results of the wilcoxon hypothesis test obtained significant levels of  $p = 0.043 < 0.05$  before the treatment and after giving treatment in the form of reality counseling. The final conclusion in this study is effective reality counseling to reduce student learning saturation in Wachid Hasyim 2 High School

Keywords: reality counseling, learning saturation.

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia dilahirkan sebagai seorang makhluk pembelajar. Dimana tugas, tanggung jawab, dan panggilan pertama seorang manusia adalah menjadi pembelajar, yang akan memberikan sebuah pemahaman bahwa hal tersebut merupakan keunikan manusia dibandingkan dengan berbagai makhluk ciptaan Tuhan lainnya (Andrias, 2005:23). Disamping itu manusia memiliki berbagai potensi atau sumber daya untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. Sumber daya ini pada dasarnya baru berupa kemungkinan. Hasilnya akan terlihat apabila potensi tersebut dapat disalurkan melalui pengarahan, bimbingan maupun latihan yang terarah, teratur, dan sinambung. Peningkatan kualitas sumber daya manusia ini tak lepas dengan perannya pendidikan.

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010:1).

Belajar merupakan inti dari pendidikan. Tanpa belajar tidak akan ada yang dinamakan pendidikan. Hal tersebut karena belajar merupakan proses untuk berubah dan berkembang. Setiap manusia sepanjang hidupnya baik sadar maupun tidak sadar harus selalu belajar. Karena hanya dengan belajar manusia dapat bertahan dalam persaingan hidup. Mengingat perkembangan zaman dan teknologi menuntut manusia untuk senantiasa meningkatkan ilmu pengetahuan. Pendidikan dapat mengembangkan manusia ke arah yang lebih baik, sehingga dapat menciptakan manusia yang dapat bersaing di era globalisasi.

Proses belajar menjadi tanggung jawab pengajar, di dalam pendidikan formal dan non-formal. Dalam proses belajar, peserta didik tidak jarang mengalami kendala-kendala dalam proses belajar. Salah satunya yang paling sering dijumpai adalah munculnya rasa jenuh dalam belajar, yang biasa disebut dengan kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar merupakan hal yang sering terjadi pada siswa. Secara harfiah kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun. Selain itu juga mempunyai arti lain yaitu jemu atau bosan (Syah, 2005:165). Kejenuhan yang dialami siswa membuat proses belajar siswa menjadi sia-sia, karena siswa tersebut sudah tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman

baru yang diperolehnya. Kejenuhan merupakan akibat dari tingginya tuntutan sekolah dan pendidikan pada siswa.

Kejenuhan belajar dapat pula memberikan dampak pada prestasi akademiknya belajar siswa. (Yang 2004). Siswa yang mengalami kejenuhan belajar prestasinya akan menurun walaupun kegiatan belajar dilakukan secara rutin. Karena dalam bidang akademik, prestasi menjadi tolak ukur bagi keberhasilan proses belajar. Dampak lainnya adalah siswa enggan untuk hadir di kelas, motivasi belajar yang menurun, menjadikan siswa kejenuhan secara emosional, dan kurangnya keaktifan siswa.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar muncul. Lamanya jam belajar setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat di terima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena rasa bosan dan keletihan yang dapat menyebabkan kejenuhan pada siswa. Hal tersebut menjadi pemicu besar hingga siswa mengalami kejenuhan belajar. Diperkuat dengan pendapat Syah (2012) bahwa faktor yang dapat memicu kejenuhan belajar antara lain terlalu lama waktu untuk belajar tanpa kurang istirahat, lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung, tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar, mengerjakan sesuatu karena terpaksa

Selain itu, semakin tingginya tuntutan para generasi muda untuk bersekolah tinggi. Seleksi menjadi begitu ketat hingga pada siswa yang tidak tergolong memiliki kemampuan intelektual. Ditambah dengan proses pembelajaran di sekolah kebanyakan menjadi sebuah tekanan psikologis bagi peserta didik. Pemenuhan standar nilai, tugas yang sulit, metode pengajaran yang statis dan berorientasi pada standar nilai menjadikan kejenuhan belajar bagi siswa semakin tinggi.

Menurut Slivar (2001) menyatakan dalam proses pembelajaran, kejenuhan muncul dari pelajaran di kelas, tugas matapelajaran, atau tekanan psikologis lainnya yang dapat menghantarkan pada kelelahan emosional, kecenderungan berkurangnya reaksi emosional dan fisik (*desensitization*), dan rasa berprestasi rendah. Pendapat tersebut memberikan sinyal bahwa perlu ada perhatian lebih jika gejala dari kejenuhan belajar ini mulai muncul dalam proses pembelajaran.

Adapun karakteristik yang menunjukkan bahwa siswa tengah mengalami kejenuhan belajar adalah merasa seakan-akan pengetahuan dan kemampuan yang diperoleh dari belajar tidak mengalami kemajuan. Seorang siswa yang memiliki kejenuhan belajar, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya tidak mengalami peningkatan. Selain itu siswa akan

kehilangan motivasi untuk belajar. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Menurut Reber dalam Syah (2010) bahwa indikasi siswa memiliki kejenuhan belajar adalah merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

Sejalan dengan kenyataan di lapangan bahwa tingginya tingkat kejenuhan belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari survey yang dilakukan pada tahun 2016 oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa begitu besarnya tekanan yang dialami oleh siswa terutama berasal dari tuntutan akademik yang begitu tinggi, sehingga timbul suatu yang dialami siswa SMA membuat mereka memilih untuk melampiaskan pada perilaku negative dan merusak, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan narkoba (dikutip dari [netralnews.com](http://netralnews.com)).

Untuk memperkuat data mengenai tingginya tingkat kejenuhan belajar siswa, maka peneliti melakukan studi pendahuluan di SMA Wachid Hasyim 2 Taman pada tanggal 25 September 2017. Hasilnya fakta di lapangan melalui wawancara kepada guru BK menunjukkan tingginya kejenuhan belajar pada tingkat siswa sekolah menengah atas, yang diperoleh dari keterangan guru BK di SMA Wachid Hasyim 2 Taman. Menurut keterangan guru BK, banyak hal yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki kejenuhan belajar yang cukup tinggi terlihat dari: 1) tidak bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas, 2) kehilangan tujuan dan keinginan untuk belajar, 3) mengabaikan guru yang menerangkan di kelas, 4) dan penurunan prestasi belajar, 5) kurangnya motivasi untuk aktif di kelas. Selain itu, siswa cenderung kurang memperhatikan apa yang disampaikan guru dan melakukan kegiatan lain seperti berbicara dengan teman ketika di kelas.

Selama ini guru BK hanya menangani ketika siswa datang dan memanfaatkan layanan BK secara sukarela karena masalah kesulitan belajar. Untuk membantu siswa yang menunjukkan kecenderungan kejenuhan belajar guru BK memberikan saran dan ceramah secara konvensional. Akan tetapi tidak ada penanganan lebih preventif. Dari keterangan guru BK di SMA Wachid Hasyim 2 Taman diperoleh kesimpulan selain guru BK tidak memantau secara pasti mengenai masalah kejenuhan belajar pada siswa, juga sebenarnya siswa tidak mengetahui cara yang

efektif dalam menangani atau mengurangi kejenuhan belajar tersebut. Apabila hal tersebut dibiarkan maka dapat membuat tingginya kejenuhan belajar semakin tak terbendung sehingga mempengaruhi prestasi dan masa depan siswa, dan hasil wawancara wali kelas dan guru mata pelajaran, yang mana wali kelas dan guru mata pelajaran memberikan keterangan mengenai siswa yang terindikasi memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi, hal tersebut ditunjukkan dengan sikap siswa yang sering kali tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, tidak bersemangat dalam mengikuti Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

Berangkat dari permasalahan-permasalahan di atas, maka perlu dilakukan upaya-upaya bimbingan dan konseling dalam rangka menurunkan dan mengantisipasi kejenuhan belajar pada siswa, sehingga siswa mampu berkembang dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan baik di sekolah maupun kehidupan bermasyarakat secara luas. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk mengantisipasi tingginya kejenuhan belajar pada siswa ialah layanan konseling individual. Sebagai contohnya siswa yang belum memahami tentang cara melakukan aktivitas lebih menarik dan, bahkan cara mengurangi kejenuhan belajar pada dirinya.

Melihat fenomena banyaknya siswa yang memiliki kejenuhan belajar kemudian faktor penyebabnya ialah mereka tidak memahami bagaimana cara mandiri dalam mengembangkan kemampuan belajar lebih efektif dan menghindari kejenuhan dalam belajar, diperlukan pendekatan konseling yang tepat. Maka Guru BK dapat memberikan konseling realitas guna meminimalisir terjadinya kejenuhan belajar pada diri siswa. Salah satu hal yang mendasari tugas pokok seorang pembimbing (Guru BK) dalam memberikan layanan bimbingan pribadi sosial ialah sesuai pernyataan Slavin, (2009) sebagai berikut : Salah satu prinsip terpenting dalam psikologi pendidikan ialah bahwa guru tidak dapat hanya memberikan pengetahuan kepada siswa. Siswa harus membangun pengetahuan dalam pikiran mereka sendiri. Guru dapat memfasilitasi proses ini dengan mengajar disertai cara-cara yang menjadikan informasi bermakna dan relevan bagi siswa, dengan memberi kesempatan kepada siswa menemukan atau menerapkan sendiri gagasan-gagasan, dan dengan mengajari siswa untuk mengetahui dan dengan sadar menggunakan strategi mereka sendiri untuk belajar. Guru dapat memberikan tanggung jawab



untuk menuju pemahaman yang lebih tinggi, namun siswa sendiri yang harus memanjat tangga itu.

Berdasarkan pernyataan Slavin tersebut, dapat disimpulkan bahwa konselor sekolah/guru BK seharusnya memberikan keterampilan dan strategi dimana siswa tersebut mandiri dalam menangani kejenuhan belajar. Maka seyogyanya guru BK mengetahui dengan jelas tanggung jawabnya dalam melaksanakan peran dan tugasnya. Salah satu layanan yang dapat diberikan pemahaman sejak dini kepada siswa tentang menghindari bahkan menangani kejenuhan belajar. Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk mengurangi kejenuhan belajarnya adalah melalui konseling realitas.

Konseling realita adalah salah satu pendekatan konseling yang menganggap bahwa realisasi untuk berkembang dalam diri individu dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3 R, yaitu *Right Responsibility, and Reality*. Menurut Latipun (2006:155) konseling realita adalah pendekatan yang berdasarkan anggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya kebutuhan akan identitas diri. Menurut Latipun (2006:129) tujuan dari konseling realita adalah individu mampu mencapai kehidupan dengan *success identity*, untuk itu dia harus bertanggung jawab dan memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya. Oleh karena itu diharapkan dengan diberikannya konseling realita, kejenuhan belajar siswa menurun dapat menjadi lebih realitis, bertanggung jawab dan dapat menyusun rencana perilaku yang baru dan lebih tepat.

Terapi realita didasarkan pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku seseorang dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan umum manusia, dan bahwa manusia bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya. Sedangkan Latipun (2006:54) berpendapat bahwa konseling realita dapat digunakan untuk konseling individual maupun kelompok.

Kedudukan guru BK menjadi agen dalam membantu konseli dalam melaksanakan rencana dan komitmennya (Corey, 2003:263). Keterlibatan dan keaktifan konseli dalam proses konseling dengan cara yang bermakna merupakan perangsang untuk tetap pada komitmen yang dibuat. Adapun alasan yang menjadi pemilihan konseling realita adalah jangka waktu konseling yang relative lebih pendek dan berurusan dengan masalah-masalah tingkah laku yang dilakukan secara sadar. Dimana konseli diharuskan mengevaluasi tindakanya dan membuat pertimbangan nilai. Pemahaman dan kesadaran tidak dipandang cukup, rencana tindakan dan komitmen untuk melaksanakannya dipandang sebagai inti terapeutik.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, maka muncul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian melalui penerapan konseling realita untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Wachid Hasyim 2 Taman sebagai upaya memberikan solusi alternatif terhadap masalah siswa berupa tingkat kejenuhan belajar yang tinggi.

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, maka jenis penelitian yang sesuai untuk digunakan adalah eksperimen.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-experimental design* karena peneliti tidak menggunakan variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2010:74). Bentuk rancangan *pre-experimental design* ini memakai *one group pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembanding (Arikunto, 2010:212). Hal ini diberlakukan pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) untuk membandingkan keadaan sebelum diberlakukan perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa pemberian layanan konseling realita secara individual untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah "*One Group Pre-test and Post-test*". Peneliti menggunakan rancangan *One group pretest and post test* karena menguji *treatment* yang dilakukan hanya pada satu kelompok yang diujicobakan. Adapun rancangan penelitian sebagai berikut :

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan :

$O_1$  adalah nilai *pretest* sebelum diberikan konseling kelompok realita

X adalah *treatment* yakni perlakuan berupa konseling kelompok realita

$O_2$  adalah nilai *posttest* setelah diberikan konseling kelompok realita

Penelitian ini melakukan pengukuran atau penilaian sebanyak dua kali. yaitu pengukuran awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan (*treatment*) setelah didapat hasil dari *pretest* maka selanjutnya mengambil siswa yang mendapatkan hasil berupa kejenuhan belajar tinggi untuk diberikan *treatment* berupa konseling realita individu. Konseling realita individu dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan. Setelah berakhir pemberian *treatment* baru diberikan pengukuran akhir (*post test*). Pengukuran tersebut dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian konseling individu realita.

Guna mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian, maka diperlukan teknik

pengumpulan data. Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data angket

### Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis data statistik, alasannya adalah karena data yang terkumpul merupakan angka. Data yang disajikan berupa data interval, data berdistribusi normal, dimana artinya subyek penelitian terdiri kurang dari 30 subyek penelitian. Sehingga digunakanlah teknik analisis statistic non-parametric.

Teknik analisis non parametrik yang digunakan dalam menguji hipotesis penelitian ini adalah dengan menggunakan uji Wilcoxon alasannya karena uji Wilcoxon dapat diterapkan jika peneliti berkeinginan untuk menetapkan dua kondisi yang berlainan. Kondisi yang berlainan adalah kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan konseling realita.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang disajikan adalah hasil dari pengukuran awal (*pretest*) yang bertujuan guna mengetahui kondisi awal siswa yang hendak dijadikan subyek penelitian. Pretest dilakukan pada tanggal 2 Mei 2018 dan pretest berupa angket penerimaan diri yang diberikan kepada kelas XI IPA di SMA Wachid Hasyim 2 Taman yang berjumlah 40 siswa. Hasil dari penyebaran angket lalu disusun menjadi beberapa kategori yaitu kategori rendah, kategori sedang dan kategori tinggi.

Subyek penelitian ini terdiri dari 5 siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi termasuk kategori tinggi sehingga subyek penelitian tersebut dianggap perlu mendapatkan konseling individu realita untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Adapun rumus dalam membuat kategori sebagai berikut :

Dari hasil perhitungan tersebut didapatkan kategori skor sebagai berikut :

Kategori tinggi : (mean +1SD) sampai skor maksimal  
: (83,6+13,80598)  
: 97,40598-128

Kategori sedang : (mean - 1SD) sampai (mean + 1SD)  
: (83,6 - 13,80598) sampai (83,6+13,80598)  
: (69,79402) sampai (97,40598)

Kategori rendah : skor minimsal sampai (mean - 1SD)  
: (83,6 - 13,80598)  
: 32 sampai 69,5928

Menurut pengkategorian di atas maka skor yang diperoleh di kategorikan sebagai berikut :

Skor 98 sampai 128 kategori tinggi

Skor 70 sampai 97 kategori sedang

Skor 32 sampai 69 kategori rendah

Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut, diambil 3 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi yang akan diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu :

**Tabel 3.1**

**Hasil Pretest Siswa**

No.	Kode Responden	Pre-test	
		Skor	Kategori
1.	CYF	99	TINGGI
2.	MRI	98	TINGGI
3.	RAM	98	TINGGI

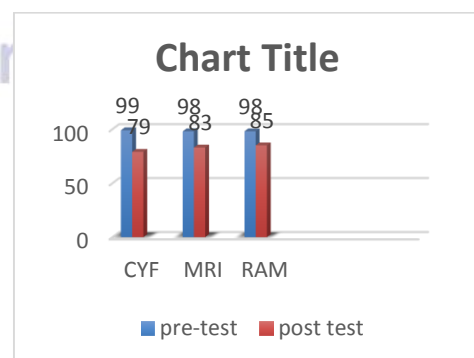
Setelah konselor memberikan perlakuan atau *treatment* sebanyak 8 kali pertemuan, maka selanjutnya para konseli diminta untuk mengisi pengukuran akhir (*Post test*) berupa angket kejenuhan belajar dimana angket tersebut sama seperti pengukuran awal. Gunanya adalah untuk menilai bagaimana perubahan kejenuhan belajar konseli sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling individu realita. Angket diberikan pada pertemuan akhir yaitu ada tanggal 15 Agustus 2018. Berikut hasil pengukuran akhir (*post test*) :

**Tabel 3.2**  
**Hasil Post test Siswa**

No.	Kode Responden	Post-test	
		Skor	Kategori
1.	CYF	79	SEDANG
2.	MRI	83	SEDANG
3.	RAM	85	SEDANG

Guna mengetahui perbedaan skor yang diperoleh oleh konseli sebelum dan sesudah pemberian konseling individu realita disajikan tabel di bawah ini:

**Grafik 3.1 Hasil pretest dan post test 3 subyek penelitian**



Dari tabel serta grafik dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil skor, dari yang sebelum perlakuan mendapatkan skor kategori tinggi setelah diberikan perlakuan menurun mendapatkan skor rendah.

### Analisis Individu

#### a. CYF

Berdasarkan hasil *pretest* kejenuhan belajar subyek mendapatkan skor 99 yang termasuk dalam kategori tinggi. Bentuk kejenuhan belajar CYF selama ini tergolong tinggi menghindari dari jam tambahan waktu belajar disekolah karena merasa jenuh dengan pelajaran yang hanya itu-itu saja dan monoton. CYF melakukan evaluasi terhadap perilaku yang dilakukan oleh subyek apakah termasuk baik atau buruk, apakah mampu mencapai keinginan-keinginan atau sebaliknya. CYF menyadari bahwa perilakunya salah. Setelah melalui proses konseling individu realita, CYF sedikit demi sedikit mulai mengikuti setiap ada waktu tambahan belajar. Dan akhir pertemuan diberikan *post-test*, CYF menunjukkan penurunan skor yaitu 79

b. MRI

Berdasarkan hasil *pretest* kejenuhan belajar siswa mendapatkan skor 98 yang termasuk dalam kategori tinggi. Bahwa siswa MRI memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi dibandingkan dengan teman-temannya yang lain, hal ini ditunjukkan dengan MRI ini sering mengalami mengantuk ketika proses pembelajaran berlangsung, yang terutama pada saat pelajaran Eksakta (KIMIA) Dengan demikian siswa MRI dirasa perlu mendapatkan perlakuan dari konselor, yang mana bertujuan untuk membantu MRI dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajarnya melalui kegiatan konseling individu realita. Dari hasil *treatment* yang diberikan kepada FKS menunjukkan bahwa perlahan sudah ada penurunan tingkat kejenuhan belajar yang dialaminya. Dan akhir pertemuan diberikan *posttest* menunjukkan skor penurunan 83.

c. RAM

Berdasarkan hasil *pretest* kejenuhan belajar siswa mendapatkan skor 98 yang termasuk dalam kategori tinggi RAM. Bahwa siswa RAM memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi dibandingkan dengan teman-temannya yang lain, hal ini ditunjukkan dengan RAM ini sering mengeluh terhadap pelajaran Eksakta (FISIKA) merasa kesulitan dalam memahami rumus-rumus yang ada. Dengan demikian siswa RAM dirasa perlu mendapatkan perlakuan dari konselor, yang mana bertujuan untuk membantu RAM dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajarnya melalui kegiatan konseling individu realita. Dari hasil *treatment* yang diberikan kepada RAM menunjukkan bahwa perlahan sudah ada penurunan tingkat kejenuhan belajar yang dialaminya. Dan akhir pertemuan diberikan *posttest* menunjukkan skor 85.

Setelah mendapat data dari hasil *pretest* dan *post test* selanjutnya adalah dianalisis menggunakan uji

Wilcoxon menggunakan bantuan SPSS versi 24 dan didapatkan hasil sebagai berikut.

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2,023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan *test statistic* diatas diketahui Asymp. Sig. (2- tailed) bernilai 0,043. Karena nilai  $0,043 < 0,05$  maka dapat disimpulkan H1 diterima. Artinya terdapat penurunan kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA SMA Wachid Hasyim 2 Taman setelah diberikan konseling individu realita.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian dilakukan untuk menguji penerapan konseling realita untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMA Wachid Hasyim 2 Taman. Pelaksanaan penelitian diadakan di SMA Wachid Hasyim 2 Taman pada siswa kelas XI dengan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Hasil *pretest* menunjukan terdapat 3 siswa yang memiliki kejenuhan belajar tinggi sehingga 3 siswa tersebut dijadikan subyek penelitian. Hal tersebut diketahui bahwa ada penurunan skor tingkat kejenuhan siswa setelah diberikan perlakuan konseling individu. Sehingga konseling realita dapat digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa.

### Saran

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memberikan saran yaitu :

1. Bagi Siswa

Hendaknya siswa mampu mengatur belajar dan semangat belajarnya sehingga terhindar dari kejenuhan belajar.

2. Bagi Guru BK

Diharapkan Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan metode konseling realitas, karena menurut penelitian ini konseling realitas efektif digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa dan sebagai salah satu layanan untuk siswa dan layanan tindak lanjut jika diperlukan.

3. Bagi Sekolah

Kepala sekolah melaksanakan koordinasi dan pengembangan kolaborasi antara guru-guru mata pelajaran, wali kelas, guru BK, Waka Kurikulum, Waka kesiswaan untuk memperhatikan gejala yang menandakan kejenuhan belajar siswa. Sehingga jika terdeteksi secarasegera ada tindakan secara



koordinatif dan kolaboratif anatar komponen sekolah agar masalah sapat segera teratasi.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya bersama Guru Bimbingan dan Konseling sebaiknya saling berkoordinasi untuk memilih ruang yang tepat agar pemberian treatment dapat berjalan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Andrias, Harefa. 2005. Menjadi Manusia Pembelajar. Jakarta: PT Kompas Nusantara
2. Arikunto, Suharsimi. 2010. *Managemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
3. Corey, Gerald. 2003. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Rafika Aditama
4. Latipun. 2006. Psikologi Konseling Cetakan VI. Malang: Penerbitan UMM
5. Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta
6. Syah, Muhibbin. 2005. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya
7. Syah , Muhibbin. 2012. Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
8. Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
9. Sugiyono.2010. Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.Bandung: Alfabeta.
10. Syah, Muhibbin. 2010. Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: Remaja Rosdakarya
11. Slavin, Robert E. 2009. Cooperatif Learning Teori, Riset, dan Praktek. Bandung: Nusa Media.

